

# L'ALIMENTAZIONE SANA AIUTA A MANTENERSI IN SALUTE

La malattia è una prova difficile per l'organismo. Dopo la diagnosi di tumore, evento di per sé psicologicamente molto traumatizzante, l'intervento e le cure post-operatorie, per quanto necessarie, possono indebolire il fisico, causando stanchezza, malessere ed effetti collaterali specifici. Proteggere il proprio corpo, rinforzarlo e metterlo nelle condizioni di reagire con energia è fondamentale non solo per la salute, ma anche per il proprio benessere emotivo.

Prendersi cura di sé influirà sull'umore, sull'ottimismo e aiuterà a ricostruire un rapporto profondo con il proprio corpo, magari anche migliorarlo e renderci persino più consapevoli di esso. I consigli e le informazioni che seguono sono stati studiati da psicologi e oncologi nutrizionisti, potranno diventare vere e proprie abitudini quotidiane per tutta la vita.

E' provato, infatti, che il rischio di recidive è nettamente inferiore per chi conduce uno stile di vita salutare.

## CHE COSA FARE SE NON HAI VOGLIA DI MANGIARE

- Se non si è in grado di mangiare un pasto completo, mangia poco e spesso. Fai in modo di avere sempre a portata di mano qualche piccolo snack leggero, un frutto o uno yogurt
- Mangia lentamente, masticando a lungo per favorire la digestione.
- Prova ad assumere liquidi: una bevanda energetica, succhi di frutta e frullati possono essere un ottimo aiuto.
- Cerca di seguire delle regole alimentari corrette. Una dieta equilibrata è fondamentale per guarire prima e meglio.

## I CONSIGLI PER MANGIARE BENE

1. Bevi **acqua** in abbondanza.
2. Fai una **colazione sana** ed evita di saltare i pasti.
3. Consuma **due porzioni di frutta** e due porzioni di **verdura** al giorno.
4. Consuma quotidianamente **cereali** (pane, pasta, riso) meglio se non raffinati.
5. Arricchisci la tua dieta di **legumi** (forniscono proteine vegetali e fibre)
6. Privilegia **olio extravergine di oliva**.
7. Non eccedere nel consumo di **sale**.
8. **Limita l'uso di alcol** e bevande alcoliche.
9. **Evita cibi fritti** e grassi
10. **Evita i cibi troppo saporiti o forti**, soprattutto se ti creano una sensazione di fastidio.
11. Inserisci nella dieta, una volta alla settimana, alimenti ricchi di **magnesio** (gamberetti, frutta secca, mandorle, noce, ecc). il magnesio, infatti, è un toccasana per l'umore.
12. Arricchisci la tua dieta con **pesce azzurro** (sardine, sgombri, acciughe). E' ricco di Omega-3, che regola fluidità delle membrane cellulari, combatte i radicali liberi e contribuisce al buonumore.
13. Consuma **cetrioli, lattuga, crescione**. Gli enzimi di questi vegetali stimolano la diuresi e combattono la ritenzione idrica.